

Å møte meningsløshet i terapirommet



MALERI: WINSLOW HOMER (1895) / THE METROPOLITAN MUSEUM OF ART

Det er en psykologisk myte at livet må oppleves meningsfullt for å være verdt å leve. Terapeuter må også kunne hjelpe pasienter til å akseptere livets meningsløshet.

TEKST

Anders Malkomsen

PUBLISERT 1. november 2023

Påstanden om at det finnes en mening med livet som vi må finne for å leve et godt liv, stammer fra psykiateren Viktor E. Frankl. Han mente dessuten at alle mennesker har en medfødt vilje til mening, inspirert av Freuds driftsteorier. Samtidig skapte han sin egen terapiform, logoterapien, for å behandle den samfunnsdiagnosen han hadde satt: meningsløshetsnevrose. Kuren var å finne en mening med livet.

Det synes fortsatt å være en alminnelig oppfatning i psykologien at opplevelsen av meningsløshet best kan kureres med tilførsel av mening, slik en kroppslig mangelsykdom enkelt kan kureres. Når vi behandler eksistensielle kriser etter samme mønster som vi behandler fysiske sykdommer, undervurderer vi samtidig kompleksiteten i menneskets psykologi. Vi trenger derfor en mer nyansert måte å forstå meningsløshetens psykologi på enn den seiglivede myten om at livet må ha mening for å være verdt å leve.

Klinisk møte med meningsløshet

Det var et pasientmøte som lærte meg viktigheten av å være interessert i meningsløshetens psykologi. Pasienten hadde forsøkt å ta livet sitt, og forsøket ble omtalt som «uforståelig» av mange rundt – dette var en person som tilsynelatende hadde alt et lykkelig liv skal inneholde, med barn, jobb, venner og familie. Selv om jeg spurte og gravde for å finne den utløsende årsaken til selvmordsforsøket, fant heller ikke jeg ut mer enn at pasienten ganske enkelt ikke så poenget med å leve. Her var det ikke snakk om noen depresjon i klinisk forstand, og heller ingen sterk fortvilelse. Snarere var det en opplevelse av meningsløshet og livslede, samt en økende frustrasjon over at ingen syntes å slå seg til ro med denne forklaringen, som igjen førte til eksistensiell ensomhet – slik jeg i ettertid tolker det.

Selv om pasienten flere ganger hadde forsøkt å fortelle om dette, opplevde hun at ingen lyttet til det hun forsøkte å si. Ingen psykodynamiske teorier ga henne en forklaring hun kunne kjenne seg igjen i, og ingen kognitive teknikker hjalp henne til å endre tankegang. Også jeg følte meg usikker på hvordan jeg skulle snakke med henne om dette, for jeg hadde jo ingen svar på hva som egentlig var meningen med livet. Når hun ikke hadde en klinisk depresjon å behandle, hadde jeg ikke lenger noe å stille opp med. Selv om jeg godt forsto hennes opplevelse av meningsløshet, følte jeg ikke på den samme smerten over dette som hun gjorde. For meg var fraværet av mening i livet en tilforlatelig selvfølge, mens det for henne var en smertefull og umulig erkjennelse. Hva som var forskjellen på oss, forsto jeg ikke den gang. Ei heller skjønnte jeg at denne pasienten ikke egentlig trengte noen klare svar, men ganske enkelt at noen tok opplevelsen hennes på alvor uten å avfeie den som uforståelig, sykeliggjøre den eller prøve å overbevise henne om at hun *burde* oppleve mening.

Dette pasientmøtet motiverte meg til å utforske meningsløshetens psykologi nærmere. I arbeidet med boka *Hva er poenget?* har jeg derfor gått inn i meningsforskningen, skjønnlitteraturen og den eksistensielle filosofien for å finne svar på hvordan vi kan forstå og håndtere opplevelsen av meningsløshet. Denne utforskningen har ført meg til konklusjoner som er ganske annerledes enn de man ofte finner i psykologisk litteratur.

Ulike responser på meningsløshet

Hvordan vi reagerer på opplevelsen av meningsløshet, kan grovt sett deles i tre. For noen gir opplevelsen av meningsløshet en psykologisk frihet som skaper mot til å handle i strid med forventningene om hvordan man «bør» leve. Opplevelsen av at ingenting betyr mer enn noe annet, og at det ikke finnes noe man skal, bør eller må i livet, øker frihetsfølelsen og gjør det lettere å følge sin egen vei. For de som har denne holdningen, blir det derfor naturlig å smile bekreftende til påstanden om at livet er uten mening. For andre er meningsløsheten noe de ikke forholder seg til med annet enn et skuldertrekk. Kort sagt bruker de lite tid på å reflektere over meningen i det de gjør, og de synes det er helt likegyldig om livet er uten mening.

Den tredje gruppen er de som opplever livets meningsløshet som uutholdelig. Det er disse som søker hjelp hos helsevesenet når de opplever meningsløshet, og som ender

med å ta livet sitt fordi de mener at meningsløshetens logiske konsekvens er at livet ikke er verdt å leve. Vi vet godt at noen tar livet sitt fordi de opplever meningsløshet, også uten å være deprimerte (Costanza et al., 2019; Lew et al., 2020; Schnell et al., 2018). Av disse er det dessverre også mange som ikke oppsøker hjelp.

«Den som har et formål, risikerer også at livet oppleves som mislykket hvis målet ikke nås»

De som virkelig lider under meningsløsheten, kan nemlig ha vanskelig for å snakke med andre om det. Ikke slik som seksualitet er vanskelig å snakke om fordi det er pinlig eller skamfullt. Heller ikke slik traumatiske opplevelser kan være vanskelig å snakke om fordi minnene truer med å utviske skillet mellom da og nå. Meningsløsheten er vanskelig å snakke om fordi den delvis er ubegripelig, noe større enn oss alle, og noe vi både forstår og ikke forstår – som de fleste eksistensielle temaer. Setningene knekker ofte under tyngden av det man forsøker å formidle. Da er det terapeutenes oppgave å hjelpe pasientene til å finne de ordene de trenger for å forklare sin opplevelse.

Opplevelsen av mening

Så hva betyr det egentlig når vi sier at vi opplever livet som meningsfullt eller meningsløst? Forskningen viser at den psykologiske opplevelsen av mening kan deles i tre byggeklosser: opplevelsen av formål, betydning og sammenheng. De siste årene er flere nye måleinstrumenter blitt utviklet for å måle opplevelsen av mening basert på denne inndelingen, som Meaning in Life Questionnaire (MLQ) og Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS) (George & Park, 2016; Steger et al., 2006). Slike instrumenter kan ofte gi et godt utgangspunkt for en samtale om meningsløshet.

At livet har et formål, er kanskje den viktigste delen av meningsopplevelsen. Det er imidlertid stor forskjell på å tenke at «alt liv» er meningsløst, og at bare «mitt liv» er meningsløst. Førstnevnte er typisk hos den unge, mannlige studenten som har lest nihilistisk filosofi, og som hevder at alt er meningsløst fordi ingenting har absolutt verdi. Sistnevnte kan forekomme i mange tilfeller der et livsprosjekt mislykkes, som hos en kvinne hvis viktigste mål er å få barn, men som ikke er i stand til å bli gravid. Den som har et formål, risikerer også at livet oppleves som mislykket hvis målet ikke nås. Å la livets mening hvile utelukkende på formålet kan derfor være risikabelt. En alternativ holdning til livets formål er å bry seg mer om reisen enn om målet – en typisk holdning hos de som ikke er opptatt av mening. Enda et alternativ er å gjøre det som faktisk har skjedd i livet, til målet sitt, slik vi finner det beskrevet i Olav H. Hauges dikt om bueskytteren som treffer et stykke unna blinken og erklærer stolt: «Her er òg eit midtpunkt!».

At ens eget liv har betydning, er en viktig del av meningsopplevelsen. Den som skal måle sin egen betydning i verden, må først bestemme hvilken målestokk han skal bruke. Hvem er det du ønsker å ha betydning for? Hva slags betydning ønsker du å ha,

og hvilke verdier måler du din egen betydning ut ifra? Opplever du deg for eksempel mer betydningsfull enn helseministeren? Svaret er sannsynligvis «ja» hvis du måler din egen betydning etter verdien «omsorg» og bruker dine egne venner som målestokk. Du betyr mer for dem enn helseministeren gjør. Hvis du i stedet legger verdien «ansvar» til grunn for vurderingen, og setter hele helsevesenet som målestokk, er du betraktelig mindre betydningsfull. Opplevelsen av betydning avhenger altså både av målestokken, verdiene og perspektivet, noe som gjør betydning til en skjør psykologisk konstruksjon. Det føles som regel godt å bety noe for noen, men med dette kommer også et tyngende ansvar. Derfor kan det være en god og nødvendig opplevelse å kjenne seg betydningsløs iblant – for eksempel kan en naturopplevelse være sterk nettopp fordi vi er omgitt av en natur som er likegyldig til oss.

Det er dessuten mulig å oppleve både formål og betydning i livet, men likevel oppleve livet som meningsløst dersom man mister opplevelsen av sammenheng. I de tilfellene vil det uforståelige ofte uttrykkes som meningsløshet – enten det skyldes en mangel på sammenheng mellom verden slik den er og våre tolkninger av den (for eksempel ved psykose), eller mellom ulike deler av ens eget liv (manglende livsnarrativ).

Meningsløshet som prosess

Vi vet altså at opplevd meningsløshet kan skyldes tap av opplevd formål, betydning eller sammenheng – i ulike kombinasjoner. Det er imidlertid ikke slik at meningsløshet er en statisk psykologisk tilstand. Snarere kan opplevelsen av meningsløshet sees på som en selvforsterkende og spiraliserende prosess, som kan kalles «meningsløshetens spiral». Denne modellen er ment som en forenklet skisse over hvordan en slik prosess kan være, basert på min tolkning av forskning og skjønnlitteratur.

I forskningen har det vært lite fokus på meningsløsheten som særegent psykologisk fenomen, og vi vet forholdsvis lite om opplevelsen av meningsløshet. Under koronapandemien var det imidlertid mange som fikk tid til å tenke over meningen med livet, og flere opplevde meningsløshet fordi de vanlige kildene deres til mening ble tatt fra dem, spesielt i pandemiens siste fase (Schnell & Krampe, 2022). Det har ført til at flere forskere har begynt å interessere seg for fenomener som kjedsomhet (Wittmann, 2020) og meningsløshet (Hughes, 2023), slik at mer kunnskap forhåpentligvis er underveis. Inntil videre må vi nøye oss med å analysere skjønnlitteraturen, og heller la den belyses av spredte forskningsfunn. I slike analyser er det ofte forfatterskapet til den russiske forfatteren Leo Tolstoj som blir brukt som utgangspunkt, som i Ratcliffes analyse av meningsløshet som et depressivt fenomen (Ratcliffe, 2015) og min egen modell.

Hvordan ser så meningsløshetens spiral ut? I den første fasen er det typisk at hverdagene begynner å gli over i hverandre, vanene styrer det meste av det man gjør, og livet byr ikke lenger på større overraskelser, som i *Tre søstre*. Under slike omstendigheter er vi alle sårbare for opplevelsen av meningsløshet. Noen opplever selvfølgelig også meningsløsheten mer umiddelbart, som en smertefull tomhet etter et stort tap, som i *Lille Eyolf* (Ibsen, 2006) eller som en brått overveldende kvalme (se for

eksempel *Kvalmen*, Sartre, 1964), men oftere skjer det gradvis. Neste fase domineres av kjedsomheten, som Anton Tsjekhov (2004) skildrer i *Onkel Vanja*, og er kjennetegnet ved at det krever stadig mer mental energi å utføre de monotone oppgavene i hverdagen. I neste fase forsterkes det hele til livslede, denne mer smertefulle formen for kjedsomhet. Kort sagt kan man si at den som ikke bare kjeder seg over sitt eget liv, men også over selve livet, opplever livslede, som Fernando Pessoa (2000) skriver om i *Uroens bok*. Som en naturlig konsekvens og et effektivt forsvar mot denne smerten følger likegyldigheten, slik man finner den beskrevet i *Den fremmede* (Camus, 2015). Først når likegyldigheten manifesterer seg som mangel på handling, kan vi kalle det apati. Det er på dette punktet opplevelsen av meningsløshet begynner å få konsekvenser for funksjonen i hverdagen.

Et viktig poeng er at meningsløsheten ikke bare er en kognitiv opplevelse. De vanligste kroppslige manifestasjonene av meningsløsheten er gjerne tomhet og kvalme. Når dette blir tilstrekkelig ubehagelig, opplever man gjerne flukten fra meningsløsheten som nødvendig. Neste fase er dermed den søkende fasen, som representerer alle de ulike måtene man kan forsøke å flykte bort fra opplevelsen av meningsløshet på – som rusbruk, intellektuell søken (*Skriftemål*, Tolstoj, 2008), etablering av et meningsprosjekt (*Brand*, Ibsen, 2006) eller som en krig mot verden gjennom ulike projeksjoner av meningsløsheten (*Moby Dick*, Melville, 2010).

I de siste fasene blir isolasjon og refleksjon over selvmord det vanligste handlingsmønsteret, som så ofte ellers når det dreier seg om uutholdelig psykisk smerte. Alle de ovennevnte skjønnlitterære verkene har til felles at hovedpersonene på en eller annen måte vurderer selvmordet som løsning. Uansett hva som setter i gang denne reisen ned i meningsløshetens spiral, og hvilke faser man opplever underveis i prosessen, virker kontemplasjon over selvmord som det naturlige endepunktet. Det er også naturlig å ville isolere seg når man opplever sterkt psykisk ubehag, og opplevelsen av meningsløshet er dessverre ikke noe unntak fra denne regelen.

Psykologiske negasjoner

Det er interessant at bare et fåtall av de som kjenner på meningsløshet, ender med å bevege seg så langt ned i meningsløshetens spiral som til selvmordet. Gjennom å bruke Jean-Paul Sartres konsept om negasjoner kan vi forstå hvorfor tap av mening oppleves så forskjellig for ulike mennesker.

Mange oppsøker terapi på grunn av psykologiske negasjoner, gjerne uttrykt ved at de ikke kjenner den følelsen de forventer å føle i en gitt situasjon. De kjenner at noe mangler, men vet ikke helt hva. En vanlig opplevelse er å kjenne på tomhet – eller gledeløshet – etter å ha nådd et stort mål. Følelsen av tomhet er da egentlig en beskrivelse av aktivt fravær (negasjon) av den gleden man forventer å føle. Dette aktive fraværet av glede blir smertefullt fordi det bryter med forventningene man hadde. For en som derimot ikke forventet å oppleve glede i samme situasjon, vil fraværet av glede vært passivt. Følgelig vil det heller ikke være like smertefullt. En vanlig opplevelse av

passivt fravær er ateistens følelse av at det ikke finnes en Gud. Dette fraværet plager ikke ateisten, for han tror jo ikke at det finnes en Gud han burde føle nærværet til.

Også meningsløshetens valør kan styres av slike psykologiske negasjoner. Den som ikke opplever at livet har noen mening, men som synes det er helt greit fordi han er overbevist om at livet i sin helhet faktisk *er* meningsløst, kan oppleve menings fravær som passivt. Så mange som en fjerdedel av de undersøkte i en tysk studie viste seg å være av denne typen, såkalt eksistensielt indifferente. Dette funnet tyder på at det ikke kan være opplevelsen av meningsløshet i seg selv som er problemet, men en *smertefull* opplevelse av meningsløshet – en hypotese som ble ytterligere styrket i en studie av mening som beskyttende faktor i pandemien (Schnell & Krampe, 2022).

Det er altså hvordan man forholder seg til det meningsløse – og hvor aktivt meningsfraværet oppleves – som er av betydning. Det aktive fraværet av mening kjennetegnes av en smertefull lengsel etter en opplevelse man tror er nødvendig for å ha det bra. Hvis vi stadig blir fortalt at vi *må* oppleve mening for å leve et godt liv, blir det selvsagt mer smertefullt for den som ikke opplever mening. Dette «meningspresset» finner vi overalt i vår tid, også i regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord. Den åpner med et dikt som trekker frem betydningen av mening: «Mørket kan vokse seg stort og legge seg tungt over livet ... Slik at du tror alt er meningsløst, selv om det finnes mening». Slike formuleringer er åpenbart skapt med et premiss om at livet må ha mening for å være verdt å leve. Det er selvsagt godt ment, og kan nok også være nyttig for mange. Samtidig må vi erkjenne at slike utsagn bidrar til å øke presset om å oppleve mening, og ikke vil være riktig løsning for alle. Det finnes en del mennesker som virkelig tror at livet er iboende meningsløst. For dem må det finnes andre grunner til å leve enn at det skal være en mening med det hele, og de må finne andre måter å håndtere meningsløshetens smerte på enn å søke en mening.

Frigjøring fra meningspresset

Hva kan være gode måter å redusere meningsløshetens smerte på uten å ty til det sedvanlige svaret om å finne en mening? En god start kan være å jobbe med psykologisk fleksibilitet. Livet trenger nemlig ikke oppleves som enten meningsfullt eller meningsløst, men kan heller sees på som *både* meningsfullt og meningsløst på samme tid. Opplevelsen av mening avhenger som nevnt både av perspektivet og forventningene. Enhver handling kan sees på som både formålstjenlig eller formålsløs, betydningsfull eller betydningsløs, del av en større sammenheng eller ikke – kort sagt: meningsfull og meningsløs – avhengig av perspektivet, verdiene og målestokken.

Å se på meningsløsheten som ett perspektiv blant mange er nøkkelen til et godt liv, ifølge stoicismen. Den romerske keiseren Marcus Aurelius gir oss et eksempel på dette når han bruker meningsløshetens perspektiv for å unngå å bli avhengig av skryt og berømmelse. Han skriver i dagboken: «Hele jorden er bare en prikk i verdensaltet, det stedet du bor, bare en liten krok av den, de mennesker som der synger din pris – ganske få og lite verd å høre på. Dette er lite å miste.» Altså går han bevisst inn for å utvide

målestokken slik at berømmelsen mister sin betydning for ham. Ved å studere berømmelsen i meningsløshetens perspektiv klarer han å befri seg fra dens fortryllelse. Denne typen nyansering kommer imidlertid med en kostnad, nemlig ambivalens. Fordi vi aldri kan bli helt trygge på en mening vi har konstruert, selv når vi har denne fleksibiliteten, må vi alltid tåle noe ambivalens knyttet til våre egne livsprosjekter. I det ene øyeblikket kjennes det som om livet er meningsfullt: Vi opplever at vi betyr noe for andre, vi er en del av en større sammenheng, og livet har et klart formål. Så husker vi at det som er meningsfullt, også kan fremstå som meningsløst fra et annet perspektiv – for eksempel fra universet, hvor selv den største bragd blir liten. Hverdagens monotoni tvinger da frem det evige spørsmålet: «Er dette alt?» Den skjøre meningskonstruksjonen faller sammen som et korthus, men bare for den som har umoden ambivalens. Umoden ambivalens er å forkaste ethvert livsprosjekt fordi det ikke oppleves meningsfullt hele tiden (Spinelli, 2014). Moden ambivalens er å kunne tåle at all mening til enhver tid er under trussel om å bli omdefinert til meningsløshet, uten at det påvirker engasjementet vårt.

«(...) i mange tilfeller bør vi heller hjelpe pasientene til å akseptere den manglende opplevelsen av mening»

Selvsagt finnes det mange andre måter å håndtere meningsløshetens smerte på. Som et alternativ til stoicismens (og den kognitive adferdsterapiens) vekt på psykologisk fleksibilitet finner vi de mer kroppslige og emosjonsfokuserede tilnærmingene, som ofte har nærere slektskap til det buddhistiske. Buddhismen er en vel så potent medisin mot meningsløshetens smerte som stoicismen, og ble faktisk grunnlagt på Siddharta Gautamas behov for å håndtere meningsløsheten. Han brukte aksept, meditasjon, å skape avstand til tankene og ego-oppløsning som sine hovedstrategier – med stort hell. Som så ofte ellers i psykoterapien finnes det ikke én kur for alle som sliter med meningsløshet.

Meningsfriheten

Hva bør vi så kalle det når man ikke lenger plages av at man ikke opplever mening i livet? For den som forventer mening i livet, men mangler denne opplevelsen av mening, blir *meningsløshet* et helt presist begrep. Imidlertid blir det samme begrepet svært misvisende idet vi snakker om passivt fravær av mening. Dessverre har det manglet et godt begrep for opplevelsen av passivt meningsfravær. Det passive fraværet av mening bør ikke kalles meningsløshet, for det er ingenting som egentlig mangler – slik ateisten ikke bør kalle seg selv for «gudløs».

Opplevelsen av passivt fravær av mening bør derfor omdøpes til hva det faktisk er: *meningsfrihet* – frihet fra forventningen om at livet må ha mening. Begrepet meningsfrihet utfordrer altså påstanden om at livet må ha mening for å være verdt å

leve. Det er en konstatering av at livet kan oppleves uten mening, og at det er helt greit. Den terapeutiske jobben blir dermed ikke nødvendigvis å finne en mening i livet, men heller å jobbe for å gjøre det aktive fraværet av mening mer passivt – å bevege seg fra meningsløshet til meningsfrihet. Meningsløshetens dirrende *hvorfor* trenger altså ikke være slutten på livet. Det kan også være begynnelsen. Et hvorfor kan heller være slutten på meningsløshetens smerte, gi støtet til en oppvåkning fra hverdagens slumrende tilstand og innlede «bevissthetens bevegelse», som Albert Camus (1994) skriver.

De eksistensielle temaene er ofte minst like viktige for pasientene som de psykologiske, og det er på tide at vi tar dem på alvor. Vi må alle forholde oss til opplevelsen av meningsløshet på et eller annet tidspunkt i livet, også i terapirommet. Enkelte pasienter opplever meningsløsheten som så smertefull at vi er nødt til å hjelpe dem å lindre smerten. For noen er det riktig å finne en mening i livet, men i mange tilfeller bør vi heller hjelpe pasientene til å akseptere den manglende opplevelsen av mening. Et meningsløst liv kan nemlig også være verdt å leve.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 60, nummer 11, 2023, side 706-712

TEKST

Anders Malkomsen, Seksjon for behandlingsforskning, Klinikk for psykisk helse og avhengighet, Oslo universitetssykehus

KONTAKT: anders.malkomsen@gmail.com

+ Vis referanser

Aurelius, M. (2004). Til meg selv (R.H. Bang, Overs.). Cappelen akademisk forlag.

Camus, A. (1994). Myten om Sisyfos: essay om det absurde. Cappelen.

Camus, A. (2015). Den Fremmede (K. Holter, Overs.; Vol. 6). Gyldendal Norsk Forlag AS.

Costanza, A., Prelati, M., & Pompili, M. (2019, Aug 11). The Meaning in Life in Suicidal Patients: The Presence and the Search for Constructs. A Systematic Review. *Medicina (Kaunas)*, 55(8). <https://doi.org/10.3390/medicina55080465>

Costin, V., & Vignoles, V.L. (2020, Apr). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(4), 864-884. <https://doi.org/10.1037/pspp0000225>

Frankl, V.E. (2018). Livet må ha mening (J.B. Hygen, Overs.). Viatone.

George, L.S., & Park, C.L. (2016). The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 613-627. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546>

Hauge, O.H. (2010). Dikt i samling. Samlaget.

Hughes, E. (2023, 2023/01/20). Meaninglessness and monotony in pandemic boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. <https://doi.org/10.1007/s11097-023-09888-0>

Ibsen, H. (2006). Samlede verker. Gyldendal Norsk Forlag.

Lew, B., Chistopolskaya, K., Osman, A., Huen, J.M.Y., Abu Talib, M., & Leung, A.N.M. (2020, Feb 18). Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese University students. *BMC Psychiatry*, 20(1), 73. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02485-4>

- London, J. (1970). *Kong Alkohol* (F. Halse, Overs.). Nasjonalforlaget.
- Malkomsen, A. (2023). *Hva er poenget? Om meningsløshetens psykologi og eksistensielle samtaler*. Fagbokforlaget.
- Melville, H. (2010). *Moby Dick, eller Hvalen* (B.A. Herrman, Overs.; 3. ed.). Aschehoug.
- Pessoa, F. (2000). *Uroens bok* (C. Rugstad, Overs.). Solum forlag.
- Rahula, S.W. (1991). *Buddhas lære* (K.A. Lie, Overs.). Solum forlag.
- Ratcliffe, M. (2015). *Experiences of Depression: A Study in Phenomenology*. Oxford University Press.
- Regjeringen. (2020). *Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025*. www.regjeringen.no/no/dokumenter/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selvmord-2020-2025/id2740946/
- Sartre, J.P. (1964). *Kvalmen* (B. Jensen, Overs.). J.W. Cappelens forlag.
- Sartre, J.P. (2013). *Eksistensialisme er humanisme* (C. Hambro, Overs.). J.W. Cappelens forlag.
- Snell, T. (2010). Existential Indifference: Another Quality of Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351-373. <https://doi.org/10.1177/0022167809360259>
- Snell, T., Gerstner, R. & Krampe, H. (2018). Crisis of meaning predicts suicidality in youth independently of depression. *Crisis*, 39(4), 294-303. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000503>
- Snell, T. & Krampe, H. (2022, Apr 21). Meaningfulness protects from and crisis of meaning exacerbates general mental distress longitudinally. *BMC Psychiatry*, 39(1), 285. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03921-3>
- Shapiro, J.L. (2016). *Pragmatic Existential Counseling and Psychotherapy*. SAGE Publications.
- Spinelli, E. (2014). *Practising Existential Therapy*. SAGE Publications Ltd.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Tolstoj, L. (2008). *Skriftemål* (G. Kjetsaa, Trans.). Solum.
- Tsjekhov, A. (2004). *Fire skuespill* (K. Helgheim, Trans.). Solum forlag.
- Wittmann, M. (2020, 16 Nov. 2020). Subjective Passage of Time during the Pandemic: Routine, Boredom, and Memory. *KronoScope*, 20(2), 260-271. <https://doi.org/https://doi.org/10.1163/15685241-12341471>